



## **Postulat - 26\_POS\_24 - Sébastien Cala et consorts au nom Sergei Aschwanden, Céline Baux, Yannick Maury, Elodie Lopez et Cloé Pointet - Activité physique sur ordonnance : un remède aux coûts de la santé ?**

### Texte déposé :

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé ne sont plus à démontrer. Une pratique régulière permet de prévenir nombres de maladies (cardiovasculaires, diabète, cancer), de réduire les symptômes de dépression ou d'anxiété et améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage, d'autonomie des personnes âgées et le bien-être général.(1)

Selon l'Office fédéral de la statistique, si la population suisse est plutôt active physiquement en comparaison internationale, il reste tout de même 8% de la population adulte qui est considérée comme totalement « sédentaire » (-30min d'activité physique par semaine) et 24% qui ne pratique pas suffisamment d'activités physiques (2). Ces chiffres sont encore plus inquiétants selon l'Office fédéral du sport dont la dernière étude annonce 16% de la population qui ne pratique jamais d'activité physique et sportive (3).

Si la tendance est globalement positive ces dernières années, il n'en reste pas moins que la population sédentaire ou pas suffisamment active représente encore un pourcentage élevé de la population et ces personnes sont plus sujettes à développer des maladies. Il est démontré que changer des habitudes de vie n'est pas aisé, surtout dans un domaine où la reprise d'une activité physique après des années sédentaires nécessite généralement un accompagnement. En Suisse et plus précisément dans le Canton de Vaud, un projet avait été initié grâce notamment à des fonds fédéraux pour accompagner certaines personnes sédentaires et présentant des co-morbidités : *Pas à Pas*. Il se poursuit aujourd'hui grâce à des fonds cantonaux (4). Ce programme, qui a porté des résultats très positifs (5), s'adresse essentiellement à des cas complexes, nécessitant un accompagnement renforcé multidisciplinaire.

Dans les pays voisins, notamment dans certaines régions françaises, l'activité physique sur prescription médicale va au-delà encore du modèle de *Pas à Pas*, touchant à un public plus large. C'est notamment le cas en Nouvelle-Aquitaine qui a développé un modèle qui intègre aussi la prescription d'activité physique sur une base de prévention et pas uniquement pour des personnes présentant déjà des co-morbidités. Pour ce faire, le concept s'appuie sur des structures agréées sur l'ensemble du territoire, regroupant des acteurs autant publics, privés qu'associatifs (6).

L'organisation du système de santé étant bien différente entre la Suisse et la France, le projet ne peut être simplement implémenté sur sol vaudois. Il est toutefois intéressant de s'en inspirer. Un projet pilote sur une durée de 4 ans, à l'échelle d'un réseau de santé pourrait par exemple permettre une première évaluation des bénéfices populationnels d'un tel modèle sur le plan de la prévention de la santé.

C'est pourquoi les soussignées et soussignés ont l'honneur de demander au Conseil d'Etat de :

D'analyser la mise en oeuvre d'un projet pilote permettant la prescription médicale d'activités physiques à l'échelle d'un réseau de santé ou du Canton, s'adressant à un public large et en s'appuyant sur un tissu d'acteurs publics, parapublics, privés et associatifs du domaine de la santé, du sport et de l'activité physique adaptée.

(1) Malm Christer, Jakobsson Johan & Isaksson Andreas, « Physical Activity and Sports – Real Health Benefits : A review with Insight into the Public Health of Sweden ». *Sports*, n°7(5), 2019.

(2) STORNI Marco & al., *Enquête suisse sur la santé 2022*, Neuchâtel : OFS, 2023.

(3) LAMPRECHT Markus, al. *Sport Schweiz 2020. Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*, Macolin : OFSPO, 2020.

(4) Toutes les informations sur le projet sont disponibles ici : [www.pas-a-pas.ch/la-prestation/](http://www.pas-a-pas.ch/la-prestation/)  
(Consulté le 20 avril 2026)

(5) 81.4% des bénéficiaires ont intégrés de l'activité physique dans leurs loisirs. Source : Greppin-Bécherraz Camille & al., « Evaluation du projet « Pas à Pas + », *Promotion Santé Suisse*, 2023.

(6) Toutes les informations à propos de ce projet initié en 2019 sont disponibles ici : [www.peps-na.fr](http://www.peps-na.fr)  
(Consulté le 24 avril 2026).

Conclusion : Renvoi à une commission avec au moins 20 signatures

Date de dépôt : 26.05.2026

Cosignatures :

1. Alberto Mocchi (VER)
2. Alexandre Rydlo (SOC)
3. Ariane Morin (VER)
4. Blaise Vionnet (V'L)
5. Cédric Echenard (SOC)

6. Céline Baux (UDC)
7. Cendrine Cachemaille (SOC)
8. Circé Fuchs (V'L)
9. Claire Attinger Doepper (SOC)
10. Claude Nicole Grin (VER)
11. Cloé Pointet (V'L)
12. David Raedler (VER)
13. Denis Corboz (SOC)
14. Elodie Lopez (EP)
15. Felix Stürner (VER)
16. Géraldine Dubuis (VER)
17. Hadrien Buclin (EP)
18. Kilian Duggan (VER)
19. Laurent Balsiger (SOC)
20. Marc Vuilleumier (EP)
21. Michael Wyssa (PLR)
22. Monique Ryf (SOC)
23. Muriel Thalmann (SOC)
24. Nathalie Jaccard (VER)
25. Oleg Gafner (VER)
26. Patricia Spack Isenrich (SOC)
27. Sandra Pasquier (SOC)
28. Sébastien Humbert (V'L)
29. Sergei Aschwanden (PLR)
30. Séverine Graff (SOC)
31. Thanh-My Tran-Nhu (SOC)
32. Théophile Schenker (VER)
33. Virginie Pilault (SOC)
34. Yannick Maury (VER)
35. Yves Paccaud (SOC)